

Ici et Maintenant

Présente  
Les Ateliers Crétifs

Contact : Françoise Calvel, 06 50 35 58 44, [thaliacalvel@gmail.com](mailto:thaliacalvel@gmail.com)

## Les objectifs des Ateliers Créatifs :

- Donner à tous et chacun l'opportunité de réveiller ou d'exprimer sa propre créativité aux travers des disciplines comme l'écriture, la photo, l'expression corporelle
- Utiliser cette créativité comme vecteur de déploiement d'une meilleure estime de soi et d'une meilleure confiance en soi



## A qui sont destinés les Ateliers Créatifs ?

A toutes personnes qui souhaitent se détendre, s'amuser, se relaxer, se faire du bien, s'ancrer, se sentir mieux dans sa tête et dans son corps, à travers la pratique d'une activité artistique qui l'accompagne dans le déploiement de sa propre créativité



## Qui animent les Ateliers Créatifs ?

Une équipe d'artistes professionnelles dans les domaines de l'écriture, de la photo et du théâtre.

Rachel Brau : animatrice d'ateliers d'écriture, professeure de lettres.

Françoise Calvel : animatrice de yoga du rire, comédienne, metteure en scène, professeure de théâtre.

Pascale Moine-Frémy : photographe, auteure, animatrice de yoga du rire.



**Ces ateliers sont des modules indépendants les uns des autres :  
ils s'inscrivent dans une progression mais peuvent être suivis de façon libre, ensemble ou séparément.**

**“Les mots respirent” : des ateliers où le corps et l’écriture interfèrent**  
**Animé par Françoise Calvel et Rachel Brau**

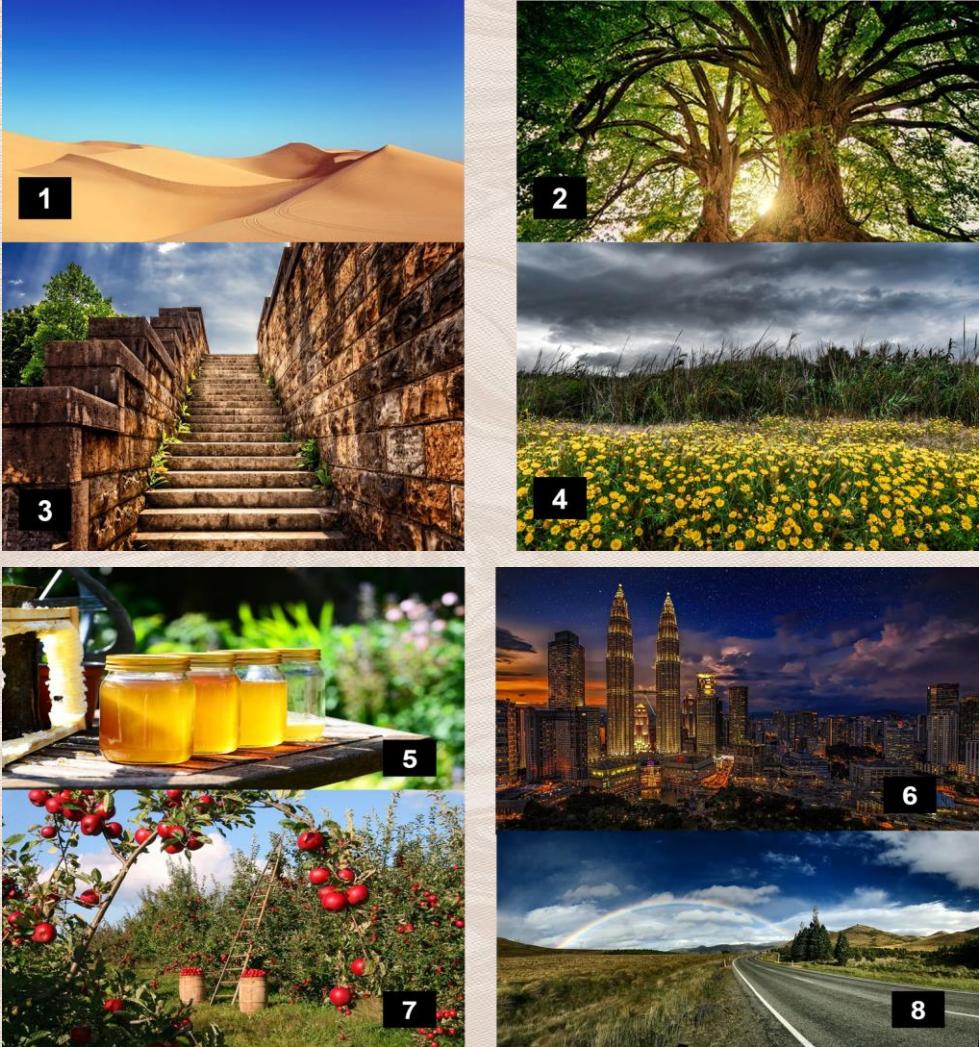
## **Atelier n°1 “La carte postale” : voyage dans mes émotions**

**Durée : 2h00**

“La carte postale” est un atelier faisant partie de l’ensemble “Les mots respirent”. Nous l’avons conçu de façon à ce que l’écriture et le corps interfèrent pour libérer les émotions.

Il cherche à répondre aux questions suivantes : qu’est ce qui est en jeu, dans mon corps, quand j’exprime une sensation ou une émotion ? Comment aborder un mot, un texte, par ce biais ? Quelles respirations interviennent naturellement pour cela ? Comment les émotions peuvent-elles interagir avec le texte ?

Cet atelier est mené conjointement par [Françoise Calvel](#) et [Rachel Brau](#). Il propose à un groupe de 8/10 personnes d’explorer alternativement les ressources des émotions et celles des mots. Des moments d’expérimentation par le corps et par l’écriture se succèdent. Ces procédés ludiques et bienveillants se complètent, et permettent au final à chacun d’envoyer une carte postale, qui s’avère être aussi le reflet de son paysage intérieur.



### Déroulé de l'atelier :

- familiarisation avec les émotions de base
- prise de conscience de la respiration des émotions
- choix d'une photographie et écriture d'un texte en forme de carte postale
- lecture expressive de ce texte avec adoption d'une émotion dominante
- exploration de nouvelles émotions transformant le texte premier
- nouvelles expérimentations et partage des impressions

## Atelier n°2 “Le Kasàlà” : faites-vous des louanges !

Durée : 2h00

“Le kasala” est un atelier faisant partie de l’ensemble “Les mots respirent”. Nous l’avons conçu comme une possibilité de proclamation, par les mots et par le corps, de ses propres qualités.

Il cherche à répondre aux questions suivantes : Qu'est-ce qu'un compliment ? Comment prendre conscience de mes qualités ? De quelle manière les célébrer ? Pourquoi est-ce important dans mon parcours ?

Cet atelier est mené conjointement par [Françoise Calvel](#) et [Rachel Brau](#). Il propose à un groupe de 8/10 personnes d'explorer alternativement les ressources du langage, par l'écriture et les techniques théâtrales. Des moments d'expérimentation par le corps et par les mots se succèdent. Ces procédés ludiques et bienveillants se complètent, et permettent au final à chacun de consolider sa confiance en soi, en élaborant son propre “kasàlà”, discours de louange à soi-même hérité d'une tradition africaine.

## Déroulé de l'atelier :

- Familiarisation avec l'expression des qualités, à l'aide des mots
- Prise de conscience des enjeux du corps lorsqu'on offre un compliment
- Elaboration de son portrait, à partir de comparaisons et d'images concrètes
- Mise en voix, projection
- Proclamation du "moi" et création de son propre "kasàlà"
- Expérimentation et mise en valeur par le corps de son propre texte



## Atelier n°3 "Etre soi et en photo"

Durée : 2h00

« La beauté est dans le regard de celui qui regarde »  
Oscar Wilde

C'est la façon de regarder le monde qui le définit !

Depuis la nuit des temps, l'Art ou la photographie sont des outils incroyables pour accéder à la beauté : La beauté ne se définit pas ici en terme d'esthétisme mais surtout en terme de ressenti de bien être.

La beauté est ce qui nous fait du bien et nous fait ressentir de la joie, de la sérénité, de la surprise, de la douceur, de l'extase, de l'admiration...

La perception et le regard que nous portons sur le monde sont intimement liés à la perception que nous avons de nous même : beau, laid, joyeux, triste, léger, lourd ...

Transformer notre regard sur le monde permet de transformer notre regard sur nous même !

Cet atelier est mené conjointement par [Pascale Moine-Frémy](#) et [Françoise Calvel](#). Il propose à un groupe de 8/10 personnes une double invitation : apprendre à mieux aimer le monde pour mieux s'aimer soi-même, en s'exprimant sur une photo choisie du monde qui nous entoure, et en recevant des autres le ressenti de ce qu'exprime sa propre photo.



### Déroulé de l'atelier :

- Echauffement respiration, ancrage, relaxation
- Choisir une photo proposée et dire pourquoi, ressentir, émotions, sans jugement
- Venir avec 2 photos de soi récentes
- Le compliment en photo : échange du groupe
- Nuage de mots final





Thalia, Ici et Maintenant est un collectif de professionnelles qui utilisent la pratique artistique au service de l'estime de soi et du bien-être, sous forme d'ateliers, de créations artistiques, ou d'événementiels.

L'équipe de Thalia souhaite mettre au service de chacun ses expériences professionnelles et personnelles dans un constant souci de bienveillance.

Nous sommes un groupe de femmes, co-fondatrices de Thalia, animées par des années de passions et d'expériences professionnelles denses, et un expérientiel à partager.

Thalia c'est une équipe de professionnelle : comédienne/ metteure en scène, peintre/ plasticienne, photographe, auteure/interprète, animatrice d'atelier d'écriture, chanteuse.

De plus au sein de l'équipe, nous avons : une patiente partenaire, trois animatrices de yoga du rire, une thérapeute, deux professeures de théâtre.



Thalia, Ici et Maintenant

Contact :

Françoise Calvel

06 50 35 58 44

[thaliacalvel@gmail.com](mailto:thaliacalvel@gmail.com)

Notre site internet :

<http://www.thalia-icietmaintenant.com>